СОН ПРАВИЛЬНЫЙ И НЕПРАВИЛЬНЫЙ

«Неправильно, ты, дядь Федор, бутерброд ешь...»

Кот Матроскин

Благодаря дотошности ученых мы каждый день узнаем что-то новое о себе и окружающем мире, и нередко это новое напрочь опровергает то, что еще вчера мы считали незыблемой истиной. Психология человека устроена так, что многое в жизни он воспринимает как некую данность, существующую от века: «Что было, то и будет, и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового под солнцем...» Одной из таких «данностей» для нас является время сна, иначе говоря — режим сна и бодрствования...

ЗА МНОГО ЛЕТ ДО НАШЕЙ ЭРЫ И ПОСЛЕ...

Если заглянуть в глубь веков, в отношении сна обнаруживается совершенно неожиданное: оказывается, наши предки спали не так, как мы. Не в том смысле, что ложились поперек кровати или видели только черно-белые и неширокоформатные сны. Речь о биоритмах, согласно которым человеку нужно ложиться спать с заходом солнца и вставать с его первыми лучами. Но тут выяснилась одна интересная подробность: ночной сон наших предков делился на две части с двух-трехчасовым перерывом приблизительно в полночь. О как!

Оказывается, наши далекие и не очень предки даже не догадывались, что в темное время суток можно спать по 8-10 часов подряд.

Сон от заката до рассвета, то есть длительностью почти в половину суток, для человеческого организма неприемлем. Потому-то наши праотцы и праматери, с вечерней зарей отойдя ко сну, примерно в полночь просыпались, чтобы пободрствовать часика два-три. Как утверждают психологи, этот период времени является высокопродуктивным и творческим. Кто-то отводил эти часы для изучения наук, кто-то — для написания трактатов, кто-то — на починку хомута, многие находили, чем заняться, и не зажигая света. С приходом так называемой «второй волны усталости» наши утомленные предки снова погружались в сон, уже до восхода солнца...

ОТКРЫТИЕ РОДЖЕРА ЭКИРХА

Одним из экспертов в области изучения жизни наших предков можно считать американского историка из университета Вирджинии Роджера Экирха. В результате 15-летних исследований Экирх опубликовал книгу, посвященную новому взгляду на историю сна. В ней собраны более 500 исторических фактов, документов, свидетельств: рисунки, дневниковые записи, медицинские трактаты и лечебники, книги и т. д., где так или иначе упоминается о том, как спали люди в достаточно обозримом прошлом. Все они однозначно говорят о «двух снах», считая абсолютно нормальной вещью ночной сон с перерывом.

НОВАЯ ТЕНДЕНЦИЯ. НО ПОЧЕМУ?..

Так что, следует признать, что восьмичасовой сон – это не такая уж и давняя «традиция» человечества.

Но откуда она взялась? И когда?

Роджер Экирх называет несколько причин, приведших к изменению распорядка ночного сна.

Переход части общества — самой обеспеченной, естественно! — на вечерне-ночной образ жизни — с театрами, балами, маскарадами и прочими реалити-шоу. В Европе в массовом порядке это началось примерно в XVII веке.

Еще одна причина — рост городов и появление в них уличного освещения, что во многом изменило жизнь и трудовую деятельность горожан.

И, наконец, одна из главных причин: в то время начинает набирать обороты промышленная революция. Привычный распорядок дня пересматривается в угоду увеличения эффективности и производительности — говоря другими словами, к выжиманию всех соков из рабочего люда, когда рабочий день мог длиться 16, и даже больше, часов. Работа на износ заставила людей спать в «один присест», да и отход ко сну стал очень поздним.

Привычный распорядок продолжал существовать лишь в сельской местности — по всем полям и плантациям фонари не расставишь...

БЕССОННИЦА — ЭТО ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ СНАМИ!

По мнению Экирха, в этой смене режима и нарушении запрограммированного природой механизма сна и бодрствования кроется большинство проблем со сном современного человека.

Хроническая бессонница?.. Часто просыпаетесь среди ночи?.. А ведь даже само понятие «бессонница» появилось в психиатрии лишь в XIX веке. Раньше у людей, во всяком случае, вполне здоровых, такой проблемы не существовало, а, вот, с «ликвидацией» двухфазового ночного сна она сразу же и возникла.

Кстати, возможно, ночные просыпания и бдения по часу-полтора — это не бессонница, а как раз попытки организма вернуться к «двум снам», и в этом нет ничего плохого. То есть, вместо переживаний о том, что не можете никак заснуть, проведите этот перерыв между снами с пользой: попробуйте чем-нибудь заняться — неважно, медитацией или молитвой, написанием бестселлера или разработкой новой модификации теплицы для дачи. В конце концов, можно заняться чем-нибудь и не зажигая света!..

Подготовил Виктор КАЧАЕВ